

## Humor in pflegenden Berufen

Humor im Krankenhaus oder in der Altenpflege? Zwischen all dem Leid, den Ängsten, dem Stress und der Anstrengung? Ja, unbedingt! Denn Humor ist eine Kommunikationsform die verbindet und beschützt. Davon profitieren Patienten und medizinische Fachkräfte gleichermaßen.

Humor erzeugt Nähe. Er ist eine erfolgreiche Form, Patienten wertschätzend und einfühlsam zu begegnen. So begünstigt er z. B. die Kooperation und die Therapietreue. Gleichzeitig unterstützt er das Arbeitsklima sowie die Leistungsbereitschaft im Team.

Zudem hilft Humor, sich von belastenden Erlebnissen zu distanzieren. So ermöglicht Humor einen souveränen Umgang mit schwierigen Situationen und schützt vor Überlastung, Ohnmacht und Ausbrennen.

### Worum geht es?

Die Teilnehmerinnen lernen Humor als hilfreiche Kommunikationsform im Pflegealltag kennen. Sie erfahren, welche verbindenden und beschützenden Funktionen Humor hat. Zudem setzen sie sich mit den Grenzen und Gefahren des Humors auseinander. Die Teilnehmerinnen lernen, positiv-unterstützende von negativ-zerstörerischen Humorstilen zu unterscheiden. Trainingsziele sind unter anderem Wertschätzung, Empathie und Stressregulation.

Die Teilnehmerinnen üben eine humorvolle Grundeinstellung zu sich selbst und den Widrigkeiten des Pflegealltags. Es geht nicht darum, Witze erzählen zu können oder „Probleme wegzulachen“. Stattdessen soll die Humorkompetenz ausgebaut und für die Arbeitszufriedenheit und Gesundheit genutzt werden.

### Was passiert in dem Seminar?

Das Seminar ist ein informativ-unterhaltsamer Mix aus kognitiven Lernelementen und emotionaler Verankerung der Lerninhalte. Referierende Wissensvermittlung wechselt sich mit aktivierenden Übungen ab, die das Gelernte persönlich erfahrbar machen. Inhalte sind...

- Die verbindende Kraft des Humors
- Humor als Beschützer für Patienten und Team
- Kann man Humor lernen?
- Höhere Therapietreue durch Humor
- Wann ist Humor im Pflegealltag sinnvoll und wann sollte man lieber darauf verzichten?
- Welche Werkzeuge helfen, eine humorvolle Grundhaltung zu entwickeln?
- Wie kann das Gelernte in den Arbeitsalltag übertragen werden?

### **Welche didaktischen Methoden werden angewandt?**

Die Vermittlung theoretischer Grundlagen erfolgt durch

- Lehrvorträge
- Gruppen und Paararbeit
- Diskussion

Praktische Umsetzung erfolgt in Form von

- Gruppen- und Paarübungen
- Spielerischen Übungen
- Einzelarbeit

### **Vortrag oder Seminar?**

Das hängt von den Zielen ab. Soll ein motivierender Impuls gesetzt werden oder ist ein praxisorientiertes Seminar gewünscht? Soll die Information im Vordergrund stehen oder eher die Unterhaltung? Soll ein kurzer Überblick gegeben werden oder ist eine vertiefende Lehreinheit gewünscht? Hier ein paar Vorschläge:

- Ein Vortrag (30 bis 90 Minuten) bietet sich an, wenn Grundlagen des Humors, anregende Ideen oder informative Unterhaltung gesucht sind.
- Ein eintägiger Workshop (sechs bis acht Stunden) ermöglicht, die Vorteile einer humorvollen Haltung in der Pflege kennenzulernen. Praktische Erfahrungen geben ein Gefühl für die Kräfte des Humors und heitere Übungen sorgen für unterhaltsames Lernen.
- Ein mehrtägiges Seminar (zwei oder drei Tage) erlaubt eine intensive Beschäftigung mit den Facetten humorvoller Kommunikation. Theoretische Grundlagen, erlebte Praxis und vertiefende Reflexion machen eine langfristige Umsetzung im Arbeitsalltag möglich. Für die nachhaltige Verankerung kann optional ein eintägiges Seminar nach sechs bis zwölf Monaten sinnvoll sein.

### **Mit wem kann ich mein Anliegen besprechen?**

Wenn Sie sich für ein Seminar oder einen Vortrag interessieren, Fragen haben oder sich unverbindlich informieren möchten, rufen Sie am besten unter der Telefonnummer +49 40 23 55 64 02 an oder schreiben an [vogler@rollenwexel.de](mailto:vogler@rollenwexel.de).